

أنا وَجِسْمي

هَلْ أنا قَوِيٌّ وَسَليمُ الجِسْمِ ؟

النِّظامُ الغِذائِيُّ السَّليم وَالتَّمارين الرِّياضِيَّة

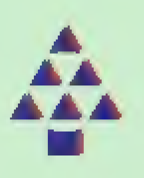
مكتبة لبنان ناشِرون

أنـا وَجِسْـمي

هَلْ أَنا قَوِيٌّ وَسَليمُ الجِسْم ؟

النِّظامُ الغِذائيُّ السَّليم وَالتَّمارين الرِّياضِيَّة





مكتبة لبنان ناشِرون

مراحل القراءة المُتدرِّجة

القراءة المُتدرِّجة برنامج قراءة من ستّ مراحل يتدرّج بعناية مع أبنائنا وبناتنا من مرحلة ما قبل المدرسة، أي مرحلة ما قبل البدء بالقراءة، إلى مرحلة الصفّ السادس، أي مرحلة القراءة المتمكّنة. يشتمل هذا البرنامج على كتب قصصية وغير قصصيّة تغطّي نطاقًا واسعًا من موضوعات مصمَّمة لتطوير مهارات القراءة الأساسيّة وتوسيع المدارك والمعارف. إنّ تكرار المفردات الأساسيّة، في هذا البرنامج، يقع ضمن مخطَّط لتعويد الطفل النطقَ الصحيحَ وترسيخ المعنى في الذِّهن. في كلّ مرحلة من المراحل نقدّم لأبنائنا وبناتنا حكايات ومعلومات تتدرّج، مرحلة بعد مرحلة، من عبارات بسيطة ومفردات أساسيّة وموضوعات قريبة إلى ذهن الطفل، إلى مفردات وتراكيب متنامية وموضوعات تنمّي فيه المهارة الذهنيّة وقوّة التجريد وتمكّنه، في نهاية الأمر، من التحكّم بأنواع التراكيب المختلفة في اللغة العربيّة ومفرداتها وأساليبها. كتب هذا البرنامج حافلة بالرسوم البهيجة المشوّقة التي تستثير الخيال وتبعث على التفكير. إنّه برنامج مثاليّ للصفوف التمهيديّة والابتدائيّة، ومثاليّ لمتعة المطالعة المنزليّة أيضًا.

١ ما قبل القراءة (KGI & II)

٢ البدء بالقراءة (الأوّل والثاني)

٣ البدء بالقراءة المستقلّة (الثاني والثالث)

٤ القراءة المستقلّة (الثالث والرابع)

٥ القراءة بيُسْر (الرابع والخامس)

٦ القراءة المتمكّنة (الخامس والسادس)

مكتبة لبنان ناشرون
صندوق البريد: 11-9232
بيروت - لبنان
وكلاء وموزّعون في جميع أنحاء العالم

الطبعة الأولى: 2011
طُبع في لبنان

Written by **Claire Llewellyn**
Illustrated by **Mike Gordon**

ISBN 978-9953-86-805-9

أنـا وَجِسْمي

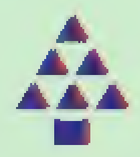
هَلْ أنا قَوِيٌّ وَسَليمُ الجِسْمِ ؟

النِّظامُ الغِذائيُّ السَّليمُ وَالتَّمارينُ الرِّياضِيَّة

إعداد دائِرة التَّرجَمة وَالنَّشر

في مَكتَبة لبنان ناشِرُون





مكتبة لبنان ناشِرُون

كُلُّ واحِدٍ يَحْتاجُ إلى أن يَأْكُلَ.

تَحْتاجُ أن تأْكُلَ
أَشْكالًا وأَلْوانًا
منَ الأَطْعِمةِ.



الطَّعامُ يُعْطيكَ طاقةً.

يُساعِدُكَ لتَنْمُوَ ولتكونَ قَويًّا

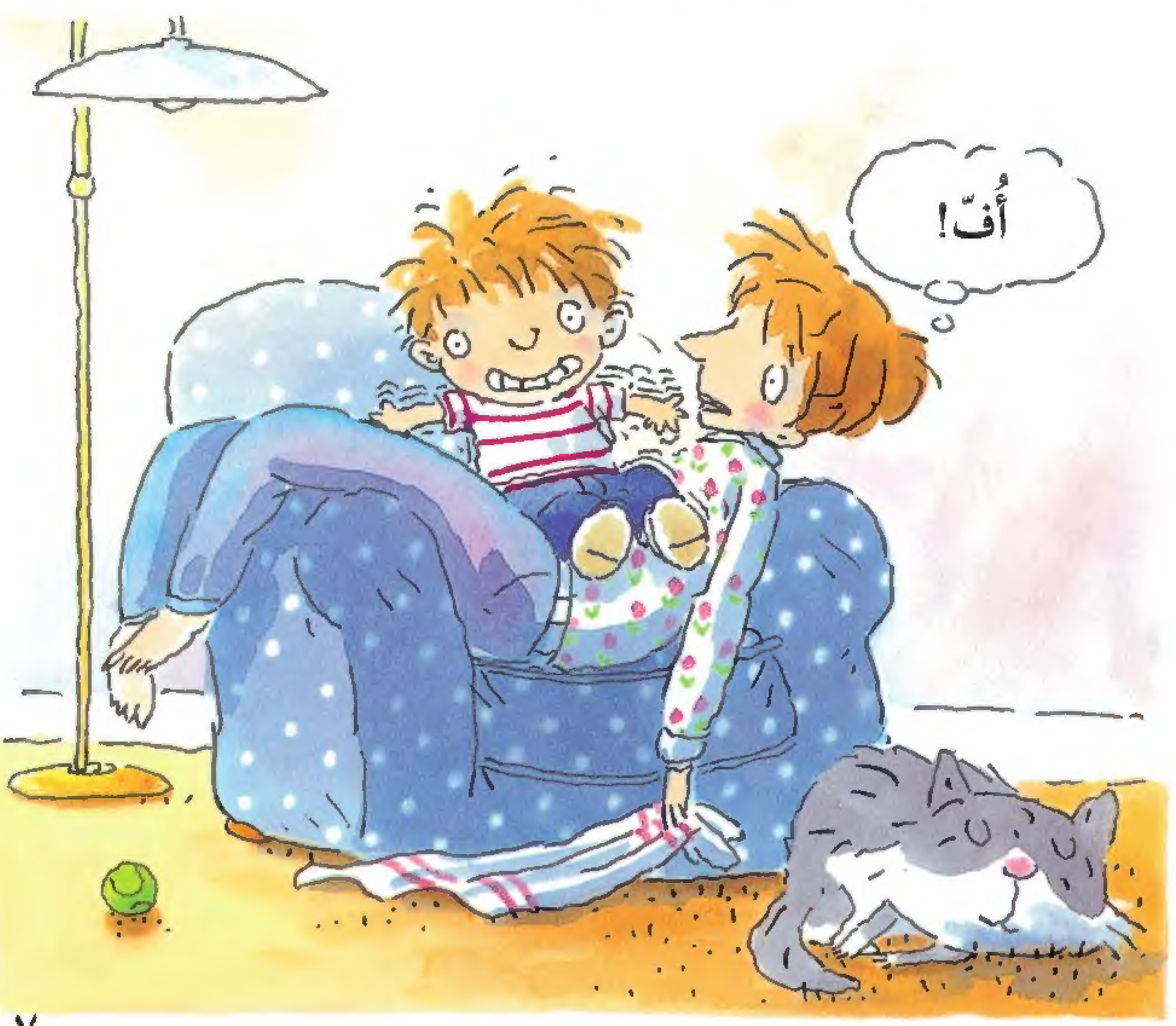
وبصِحّةٍ جَيِّدةٍ.



عِندَما وُلِدْتَ، كُنْتَ تَأْكُلُ نَوْعًا واحِدًا
مِنَ الطَّعامِ – الحَليبَ (اللَّبَنَ).



الحَليبُ جَعَلَكَ تَنْمو وتَنْمو! وسُرْعانَ ما صِرْتَ تَأْكُلُ أَنْواعًا أُخْرى منَ الأَطْعِمةِ أَيْضًا. وهذه ساعَدَتْكَ على أن تَكْبُرَ وتَنْموَ أَكْثَرَ.



إذْ كَبِرْتَ، صِرْتَ تَطْلُبُ منَ الأَطْعِمةِ أَنْواعًا أَكْثَرَ مِمّا تَطْلُبُ من غَيْرِها. أَحْيانًا تَطْلُبُ بَسْكَويتًا بَدَلًا من وَجْبةِ طَعامٍ.

لا أُريدُ هذا!

إذًا لا بَسْكَويتَ لكَ!

تَحْتاجُ إلى أن تأْكُلَ أَطْعِمةً صِحّيّةً، فأنتَ كَبيرٌ الآنَ...

... أَلَسْتَ كَبيرًا؟



الأَكْلُ الصِّحِّيُّ يَعْني تَناوُلَ الأَنْواعِ المُخْتَلِفَةِ مِنَ الطَّعامِ.

كُلُّ نَوْعٍ يُساعِدُ جِسْمَكَ بطَريقةٍ مُخْتَلِفَةٍ.



بَعْضُ الأَطْعِمةِ تُساعِدُ في بِناءِ الجِسْمِ.



بَعْضُها يُوَفِّرُ لكَ الطّاقةَ.



أَطْعِمةٌ أُخْرى تَجْعَلُ جِسْمَكَ يَعْمَلُ بانْتِظامٍ.



هذه الأَطْعِمةُ تُساعِدُكَ في اخْتِزانِ الطّاقةِ.



لا تَنْسَ أنّ الماءَ نافِعٌ جِدًّا لكَ.

اِحْرِصْ على أن يَنالَ جِسْمُكَ كُلَّ ما يَحْتاجُ إليهِ بتَناوُلِكَ أَنْواعًا عَديدةً من أَطْعِمةٍ مُخْتَلفةٍ.

هذا نُسَمِّيهِ نِظامًا غِذائيًّا صِحِّيًّا.



لكن اِنْتَبِهْ!

قد تَجِدُ نَفْسَكَ تَأْكُلُ أَكْثَرَ مِمّا يَنْبَغي
من بَعْضِ أَنْواعِ الأَطْعِمةِ...



الكَثيرُ منَ الحَلْوَياتِ والأَطْعِمةِ الدَّسِمةِ...

يَتَسَبَّبُ بتَسَوُّسِ أَسْنانِكَ...





وَيَتَسَبَّبُ بِبُقَعٍ على وَجْهِكَ...

وَيَزيدُ من وَزْنِكَ...

وَيَجْعَلُكَ تَمْرَضُ

عِندَما تَكْبُرُ.

كُلُّنا نَحْتاجُ إلى أن نَأْكُلَ الكَمّيّةَ الصَّحيحةَ منَ الطَّعامِ.



الأَطْفالُ إذْ يَنْمونَ يَحْتاجونَ إلى أن يَأْكُلوا أَكْثَرَ منَ الكِبارِ سِنًّا.

الشَّخصُ الضَّخمُ يَحْتاجُ عادةً منَ الطَّعامِ أَكْثَرَ مِمّا يَحْتاجُ الضَّئيلُ الجِسْمِ.

تَناوُلُ أَكْثَرَ مِمّا أنتَ بحاجةٍ إليهِ

يَجْعَلُكَ سَمينًا، خُصوصًا إذا أَكْثَرْتَ

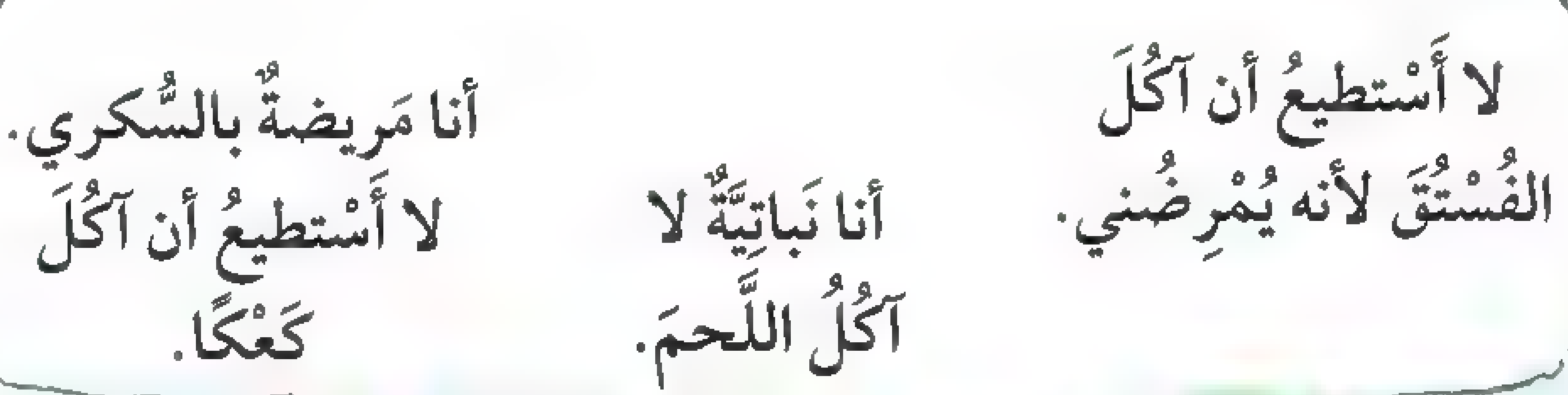
من تَناوُلِ الأَطْعِمةِ غَيْرِ المُناسِبةِ.



لِكُلٍّ واحِدٍ ذَوْقُهُ في الطَّعامِ.



لكنْ أَحْيانًا لا يَأْكُلُ النّاسُ نَوْعًا منَ الطَّعامِ لِسَبَبٍ مُهِمٍّ.



أيًّا كانَ ما تُحِبُّ منَ الطَّعامِ أو لا تُحِبُّ،
حاوِلْ دائمًا أن تَتْبَعَ نِظامًا غِذائيًّا صِحِّيًّا.





ذلك يُساعِدُكَ على أن:

... تَنْمُوَ

... وتُقاوِمَ الجَراثيمَ والأَمْراضَ

... وتَعْمَلَ

وتُفكِّرَ وتَفْهَمَ

... وتكونَ مُـمْتَلِئًا

نَشاطًا ومَرَحًا.



مُمارَسةُ الأَنْشِطةِ الرِّياضيّةِ تُنَمّي عَضَلاتِكَ وتُقَوّي عِظامَكَ.



تُساعِدُ على تَنْشيطِ
رِئَتَيْكَ أَيْضًا،
وتُنَشِّطُ تَنَفُّسَكَ.

عِندَما تُمارِسُ الأَنْشِطَةَ الرِّياضيّةَ تَشْعُرُ أنّكَ مُمْتَلِئٌ حَيَويّةً.

عِندَما لا تُمارِسُ أَنْشِطَةً تَشْعُرُ بالخُمولِ.





النّاسُ يُمارِسونَ الأَنْشِطَةَ،
كُلٌّ بِطَريقَتِهِ الخاصّةِ.

لِمَ لا تُمارِسُ
أَنْشِطَتَكَ المُفَضَّلَةَ
مع والِدِكَ أو والِدَتِكَ
أو مع صَديقٍ؟



الأَنْشِطةُ تُنَشِّطُكَ وتُفْرِحُكَ.

جِسْمُكَ ثَمينٌ. اُنْظُرْ إلى
ما يَسْتَطيعُ جِسْمُكَ القِيامَ به.
يَسْتَطيعُ أن...

... يُفَكِّرَ

... يُحِبَّ



... ويَقومَ بأَشْياءَ.

جِسْمُكَ لكَ، وعليكَ أن تَعْتَنيَ به.

هل تُوَفِّرُ له ما يَلْزَمُهُ من طَعامٍ

وتَمارينَ رياضيّةٍ؟

هل أنتَ رَشيقٌ وبِصِحّةٍ جيِّدةٍ؟

شَبَكَة المَوضوعات

رياضيّات
إِحْسِبْ كم تُنفِقُ أُسرَتُك على الطَّعام أُسبوعيًّا. وَاحْسِبْ مِقدارَ ما يأكُلُ النّاس من أعمارٍ مُخْتَلِفَة بأنْ تَسألَهم كلَّهم المَجموعَةَ نَفسَها من الأسئلة حول وَجَباتهم

تَصميم وتِكنولوجيا
إِخترْ ألعابًا وأنشِطة مُختلِفة وانْظُرْ مَدى سَلامتِها، مثلًا رُكوب الدَّرّاجات. نَطّ الحَبْل، السِّباحة. ما هي المَخاطِر التي يَنطَوي عليها كلّ منها، وكيف يُمكِنُ جَعْل النَّشاط أكثَرَ أمانًا؟

تاريخ
إِسألْ بعض الأَجداد عن الأنشِطة الرِّياضيّة والألعاب التي كانت سائدةً حين كانوا صِغارًا. إِكتَشِفْ ما كانت أطعِمتُهم المُفضَّلة وهل ما زالَت اليوم شائعة أو مُتوافِرة.

عُلوم
فَكِّرْ في طُرُق مُختَلِفَة في تَصنيف أنواع الأَطعِمة التي تأكُلُ، مثلًا أطعِمة جيّدة جدًّا للصِّحّة، أطعِمة مُناسِبة، أطعِمة جيّدة بمَقاديرَ قليلةٍ، إلخ

جُغرافيا
إِبحَثْ في عادات الطَّعام والتَّمارين الرِّياضيّة عند الأطفال في مُجتَمَعات بَعيدة، وقارِنْها بتلك التي عند أفرادِ فَصْلِك.

هل أنا قَوِيّ وسليمُ الجِسْم؟

مُجتمَع
إِبحَثْ عن الفُروق في العادات في ما يَتعلَّقُ بالأَطعِمة عند أُناس من مَدرَستك. أُدْعُ زُوّارًا من بيئاتٍ مُخْتَلِفَة إلى المَدرَسة للتَّحدُّث عن الأطعِمة.

لُغَة
أُكتُبْ مُفكِّرة طَعام مع رُسوم، مُبيِّنًا ما تأكُلُ في مَدى أُسبوع
أَوْجِدْ أغانيَ حولَ الطَّعام. قَرِّرْ أيَّها تُحِبُّ أكثَرَ واكتُبْ قَصيدتَك الخاصّة حَولَه.

فَنّ وحِرَف
أَلصِقْ صُوَرًا على قِطْعَةِ وَرَق تُظهِر أطفالًا يَستَمْتِعونَ بمُمارَسة الرِّياضة والأَلعاب، لتُشجِّعَ الآخَرين على مَزيدٍ من الأنشِطة.

موسيقى
أَوْجِدْ ما أمكَنَ من أغانٍ حول الطَّعام. إِخترْ أغنيةً تُرافِقُها مؤثِّراتٌ صَوتيّة، لتؤدّيَها مَجموعةُ أفراد، وتُرافِقُها آلاتٌ موسيقيّة مُخْتَلِفَة.

أنشِطة رياضيّة/ رَقْص/ تَمثيل
طَوِّرْ لُعبةً بَسيطة مُستَخدِمًا كُرةً بحيث تَشتمِلُ على رَكْض أو قَفز أو نَطّ حَبْل أو غير ذلك من أنشِطة شَديدة، بحيث يَتلَقّى اللّاعِبون الكَثيرَ من التَّمرين.

تَعريفات

جَراثيم: أشكالٌ حَيَوانيّة أو نَباتيّة دقيقة – بعضُها يَتسبَّبُ بأمراض.

رياضة نَشِطة: رياضة تَستهلِكُ الكَثير من الطّاقة.

رِئتان: جُزءان في الصَّدر يُستخدَمان في التَّنفُّس.

طاقة: القُدرة التي تأتي من الجِسم وتَجعَلُك نَشِطًا.

عَضَلات: أجزاء لَحْميّة في الجِسم تُساعِدُك على الحَرَكة.

مَريض بالسُّكّريّ: شَخْص جِسمُه لا يَستَطيعُ أن يُنتِجَ طاقةً من المَوادّ السُّكّريّة.

كُتُب للقِراءة

- **تنمية شخصيّة الطِّفل:** التَّمارين الرِّياضيّة
- **أساسيّات العلوم:** جسم الإنسان
- **موسوعة جسم الإنسان المبسَّطة:** العضلات

مَسْرَد (كَشّاف)



أنـا وجسْـمي

هَلْ أنا قويٌّ وسَليمُ الجِسْمِ ؟

النّظامُ الغِذائيّ السّليم والتّمارين الرّياضيّة

كيف تَعرِف أنّك سَليمُ الصِّحّة وتَتمتّع بِلياقة بَدنيّة؟

شَعْر لَمّاع، أسنانٌ قويّة وجِلْد صِحّيّ كلّها عَلامات على صِحّة جيّدة،

لكن هل عِظامُك وعَضَلاتُك سَليمةٌ أيضًا؟

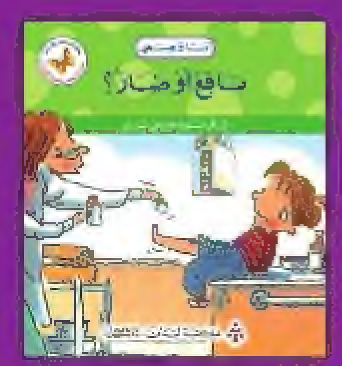
هذا الكِتاب يُخبِرُك عن الأَطعِمة التي تَحتاجُ إليها ليَبقى جِسمُك كلُّه سَليمًا

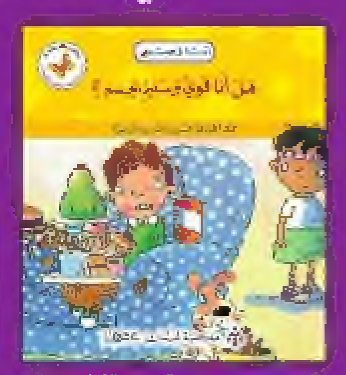
وعن التّمارين التي تُساعِد في تَقوية جِسمك وتُعطي الكَثيرَ من الطّاقة.

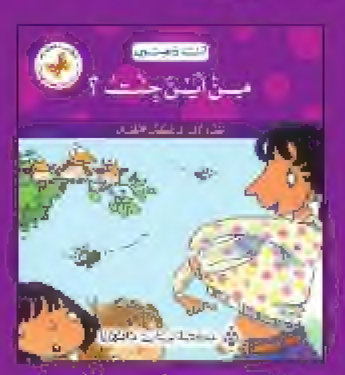
في آخِر الكتاب شبكةُ أنشِطة مُنوّعة تُسلّي الأطفال

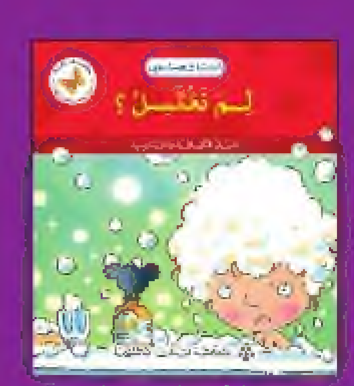
وتُساعِدُهم في اكتساب معلومات جديدة.

في هذه المَجموعة


978-9953-86-804-2


978-9953-86-805-9


978-9953-86-806-6


978-9953-86-807-3


ISBN 978-9953-86-805-9
9 789953 868059
ME AND MY BODY
AM I FIT AND HEALTHY?
(ARABIC BUTTERFLY BOOKS)

مراحل القراءة المُتدرّجة

١	٢	٣	٤	٥	٦


مكتبة لبنان ناشرون
راجع موقعنا على الإنترنت: www.ldlp.com